

令和5年 10月 日南町くらしカレンダー

- 可** 燃やせるゴミ
- 古** 古紙類（新聞・雑誌・ダンボール・牛乳パック）
- 生** 生びん（繰り返し使えるびん。ビール瓶、一升瓶など）
- ハ** 発泡スチロール
- 不粗** 不燃粗大ゴミ
- 有** 有害ゴミ（乾電池・蛍光管）
- 軟** 軟質プラスチック
- び** 雑びん・缶類
- ベ** ペットボトル
- 不** 燃やせないゴミ
- 布** 布類
- 粗** 粗大ゴミ（1辺が60cm以上のもの）

主な連絡先

- 日南町役場
 - 総合受付 Tel. 82-1111 Fax 82-1478
 - 総務課 Tel. 82-1111
 - 住民課 Tel. 82-1112
 - 建設課 Tel. 82-1113
 - 農林課 Tel. 82-1114
 - 地域づくり推進課 Tel. 82-1115
 - 教育委員会 Tel. 82-1118
- 福祉保健課 Tel. 82-0374
- 議会事務局 Tel. 82-1900
- 出納室 Tel. 82-1901
- 人権センター Tel. 82-0076
- 総合文化センター Tel. 77-1111 Fax 77-1114
- 日南町図書館 Tel. 77-1112
- 日南町美術館 Tel. 77-1113
- 日南病院 Tel. 82-1235 Fax 82-1341
- 日南福祉会（あかねの郷） Tel. 83-0842
- 社会福祉協議会 Tel. 82-6038
- シルバー人材センター Tel. 82-0223
- 日南小学校 Tel. 77-1200
- 日南中学校 Tel. 82-1225
- にちなん十色 Tel. 82-0626
- 山の上分園 Tel. 82-1215
- 石見分園 Tel. 83-1158
- 清掃センター Tel. 83-1153
- 子育て支援センター Tel. 82-0115
- 山里Loadにちなん Tel. 82-1715
- 林業アカデミー Tel. 84-0070

日	月	火	水	木	金	土
第67回鳥取県美術展覧会（～10/8） 場所：日南町美術館 大人のためのクレパス画教室（マスターコース） 時間：9:30～15:30 場所：文化センター多目的ホール 1	2	オンライン文化教室「自分史のまとめ方」 時間：10:00～11:30 場所：オンライン開催/文化センター多目的ホール 3	たったもカードチャージポイント5倍デー 消費生活相談窓口 時間：9:00～12:00/13:00～16:00 受付場所：役場住民課 図書館休館日（館内整理） 子どものアトリエ 時間：15:00～16:30 場所：文化センター第3研修室 4	5	にちなん十色石見分園運動会 時間：8:30～ 場所：石見分園園庭 にちなん十色山の上分園運動会 時間：9:30～ 場所：山の上分園園庭 6	生涯学習講座「やさしい国語」 時間：9:30～11:30 場所：役場防災会議室 にちなん町民大学 町民向け特別見学会 「若松鉱山跡を見に行こう」 時間：14:00～17:00 場所：多里地域振興センター・若松鉱山跡 7
8	スポーツの日 美術館休館（～10/19） 日南町民体カテスト 時間：9:00～11:00 場所：日南町体育館 9	10	11	12	13	14
日南町体育祭 時間：9:00～12:00 場所：日南町総合グラウンド 15	にっこりサロン ヘルス編 時間：14:00～15:30 場所：子育て支援センター 16	ふれあい人権講座 時間：18:00～19:30 場所：人権センター こころの健康相談（予約制） 時間：13:30～15:00 場所：健康福祉センター 17	たったもカードチャージポイント5倍デー 5歳児健康診査 時間：12:00～17:00 場所：健康福祉センター 高齢者介護家族の交流会 時間：10:00～12:00 場所：文化センター第3研修室 18	19	岡本暉生遺作展（～10/29） 場所：日南町美術館 20	ふれあい文化祭 場所：人権センター 21
22	23	24	5歳児健康診査 時間：12:00～17:00 場所：健康福祉センター 子どものアトリエ 時間：15:00～16:30 場所：文化センター第3研修室 古文書解説講座 時間：10:00～16:00 場所：郷土資料館 25	26	家庭教育支援講座 「アンガーマネジメント」 時間：15:00～16:30 場所：日南中学校体育館 27	にちなんふる里まつり 時間：8:30～16:00 場所：文化センター周辺 日南中学校文化祭 場所：文化センターさつきホール としょかんのおはなし会 時間：10:30～ 場所：日南町図書館こどものへや 28
にちなんふる里まつり・にちなん食のバザール・にちなんキッズおしごとフェア 時間：8:30～15:00 場所：文化センター周辺 としょかんのおはなし会 時間：10:30～ 場所：日南町図書館こどものへや 日南町駅伝競走大会 時間：8:30～11:00 開会式・スタート場所：役場周辺 家庭教育支援講座「バルクール」 時間：10:15～11:30～/14:00～ 場所：日南町体育館 29	美術館休館（～11/3） 30	31	11/1	11/2	11/3	11/4

食育さんの健康レシピ

なすバーグ



【材 料】（4人分）

なす	4本
豚ひき肉	300g
卵	1個
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ3・1/3
中濃ソース	大さじ2
しょうゆ	少々
スライスチーズ	2枚
ブロッコリー	適量

- 【作り方】
- ①なすは5mm角程度のみじん切りにし（フードプロセッサーを使っても可）、塩小さじ1/4（分量外）をふって軽くもみ、しんなりさせる。水気が出てきたら絞る。
 - ②ポウルに豚ひき肉、なす、卵、こしょうを入れ、粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。
 - ③②を4等分または8等分にし、空気を抜いて小判型に整える。
 - ④フライパンにサラダ油を敷き、③を入れ焼く。焼き色がついたら裏返し、水1カップを注いでふたをし、強火にする。沸騰したら中火にし、4～6分蒸し焼きにする。
 - ⑤トマトケチャップ、中濃ソース、しょうゆを混ぜ合わせ、周囲に回し入れ、とろみがつくまで煮詰める。ハンバーグにスライスチーズをのせてふたをし、チーズを溶かす。
 - ⑥皿に盛り、ブロッコリーを添える。

1人分あたりの栄養価

エネルギー	301kcal
たんぱく質	20.0g
脂 質	18.4g
炭水化物	13.0g
食塩相当量	1.7g



※予定は変更となる場合があります。

スポーツの秋到来!

日南町スポーツ関連イベントのお知らせ

●日南町民体力テスト

日時：10月9日(月・祝) 午前9時開始(受付8時30分～)
 会場：日南町体育館
 部門：①20～64歳の部 ②65～79歳の部
 内容：握力、柔軟性、持久力などを記録して、健康状態を確認します。
 持ち物：上履き、飲み物
 申込み：教育委員会または各地域振興センターへご連絡ください。

●第33回日南町体育祭

日時：10月15日(日) 午前8時50分開会(正午ごろ終了予定)
 会場：日南町総合運動場
 種目：みんなでGゴルフ、玉入れ競争、荷物運びリレー、綱引き、水入れリレー、でかパンリレー
 申込み：各地域のまち(むら)づくり協議会へご連絡ください。

●第51回日南町駅伝競走大会

日時：10月29日(日) 午前9時開始(受付7時30分～)
 会場：日南町役場周辺コース
 部門：①一般(高校生以上) ②小学生(男・女) ③中学生(男・女)
 ④エキシビジョン(60歳以上の選手1人以上)
 内容：5人1チームで、役場周辺コースをリレーします。
 (エキシビジョンの部は、1周の中で5人がリレーします。)
 申込み：10月11日までに、参加申込書を教育委員会へご提出ください。

●日南町長杯町民ゴルフ選手権大会

日時：11月12日(日) 午前8時10分集合
 会場：グリーンパーク大山ゴルフ倶楽部(南部町荻名753)
 定員：32人(先着順)
 申込み：日南町スポーツ協会ゴルフ部へご連絡ください。
 担当：大塚(090-4579-9817)または田辺(090-7597-8078)

【問合せ】教育委員会 TEL:82-1118

ごみの区分・出し方表

ごみの区分	出し方	ごみ出しの時間
可燃ごみ	指定袋(有料)	7:30まで
古紙類	紐でくくる	13:00まで
ビン・カン	指定袋(有料)	
生きビン	バラもしくは透明なごみ袋	
発泡スチロール	指定袋(有料)	
ペットボトル	指定袋(有料)	
不燃ごみ	指定袋(有料)	
不燃粗大ごみ	粗大ごみシール(有料)[清掃センターへ予約]	
有害ごみ	透明なごみ袋	
軟質プラスチック	指定袋(有料)	
布類	指定袋(有料) 指定場所へ	

- 1) 家庭から出るごみだけを収集します。事業所、商店、施設などから出るごみは出さないでください。
- 2) 古紙類には、「新聞紙、雑誌、ダンボール、紙製包装、飲用紙パック類」が該当します。種類ごとに紐でくくってください。
- 3) 有害ごみ(乾電池、蛍光管)は不燃ごみの日にごみ収集ステーションで収集しますが、別々に透明の袋に入れて出してください。
- 4) 発泡スチロールとペットボトルはそれぞれ別の指定袋に入れて出してください。
- 5) 日南町清掃センターへのごみ持込は、平日【9:00～16:00】、土曜日【9:00～11:00】で、日曜日・祝日は休業します。

【問合せ】役場住民課(TEL:82-1112)または日南町清掃センター(TEL:83-1153)

指定ごみ袋・粗大ごみシール価格

可燃ごみ	1袋(10枚入) 450円
不燃ごみ	
資源ごみ	1袋(10枚入) 250円
共用小袋	
粗大ごみ用シール	1枚 200円

指定ごみ袋の取扱店

日野上地区	生山郵便局、日南郵便局、矢戸郵便局、コメリ日野日南店、JAグリーンにちなん、トミヤ山本薬店、柱本酒店、ぷららショップ、本条書店、丸合日南店、ローソン日南生山店、丸山自治会、三栄自治会、上三栄自治会、日南町役場
山上地区	山上郵便局
阿毘縁地区	阿毘縁簡易郵便局
大宮地区	印賀郵便局、折渡自治会、白根商店、宝谷自治会
多里地区	多里石油、多里郵便局、ホームランド多里
石見地区	浅田酒・衣料品店、上石見自治会、上石見郵便局、中石見自治会、花口自治会
福栄地区	福栄郵便局